

6/1~9/30は食品衛生夏期対策期間

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。家庭でも次の点に十分注意しましょう。

- 食品の購入** 肉・魚・野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- 家庭での保存** 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 下準備** 調理器具は使用前に塩素系漂白剤につけるか、熱湯消毒しましょう。生の肉や魚などの汁が、サラダなど生で食べる食品や調理済の食品にかからないようにしましょう。
- 調理** 食品を取り扱うときには手を洗いましょう。加熱して調理する食品は、十分に加熱（目安は、食品の中心部の温度が85℃～90℃で90秒以上）しましょう。特にレバーなどの内臓や生の肉は、新鮮なものでもO157などの食中毒菌が付着している可能性があります。表面だけでなく中心部まで十分加熱して食べましょう。
- 食事** 食事の前には必ず手を洗いましょう。
- 残った食品** 放置せず、清潔な器具や容器に入れ、冷蔵庫などで保存し、早めに食べましょう。温め直す時も食品全体を十分に加熱しましょう。

問 食品安全課 ☎238-9935 FAX238-9936

感染症を防ぐため蚊にご注意を！

蚊は、ジカ熱やデング熱、日本脳炎などの感染症を媒介する場合があります。感染症を防ぐためには、蚊を発生させないこと、蚊に刺されないことが重要です。特に、蚊の幼虫（ボウフラ）対策は、今の時期から始めましょう。



蚊を発生させないために

蚊は水がなければ発生しません。蚊の幼虫のすみかとなる水たまりをなくすことが、蚊の発生を抑える有効な対策です。

- 雨どいや側溝は定期的に清掃しましょう。
- 植木鉢の受け皿や空き容器、ビニールシート、古タイヤなどに水をためないようにしましょう。
- くみ置きの水は、週に1回は取り換えましょう。

蚊に刺されないために

- 蚊の多い場所（草むらなど）に行くときは、肌が露出しないようにしましょう（長袖・長ズボンの着用、サンダルでも靴下を履く）。
- 必要に応じて、虫よけ剤や蚊取り線香などを使用しましょう。

問 環境衛生課 ☎238-9940 FAX238-9945

歯科健診を受診しましょう

今年度に76歳となる後期高齢者医療被保険者を対象として、歯科口腔健康診査（歯科健診）を無料で実施します。受診は、1人1回です。

- 期間** 6月1日(火)～12月28日(火)
 - 対象** ①1945年(昭和20年)4月2日～1946年(昭和21年)4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者
②1944年(昭和19年)4月2日～1945年(昭和20年)4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者のうち、2020年度の歯科健診を受診できなかった方
 - 受診票** ①5月下旬に発送、②2020年度の受診票を使用。紛失した方はお問い合わせください
 - 健診項目** 口腔診査と口腔衛生指導
 - 歯と歯肉の状況（むし歯、歯周病、かみ合わせなど）
 - 口腔機能の状況（舌の動き、物を飲み込む力など）
 - むし歯、歯周疾患の予防法など
 - 受診方法** 協力医療機関に直接予約の上、受診
*訪問診療はありません。
 - 受診の際に必要な物** 保険証、受診票
- 問 県後期高齢者医療広域連合給付管理課（歯科健診関係）
☎216-5013 FAX206-0085
健康推進課（受診票発行関係）☎245-5146 FAX245-5659

夜間や休日に急病で困ったときは…

電話相談 すぐに受診するべきか、医師や看護師が電話でアドバイスします。
救急安心電話相談 ☎#7009 (IP電話からは☎03-6735-8305)
平日・土曜日18:00～翌朝6:00、日曜日・祝日・年末年始9:00～翌朝6:00
こども急病電話相談 ☎#8000 (IP電話からは☎043-242-9939)
19:00～翌日6:00 (365日)

診療 千葉市医師会などの協力で夜間・休日の応急診療を行っています。応急処置のため、詳しい検査は原則行いません。後日かかりつけ医で受診しましょう。

夜間		休日	
夜間応急診療(夜急診) (美浜区磯辺3-31-1海浜病院内) ☎279-3131 【内科・小児科】		休日救急診療所 (美浜区幸町1-3-9 総合保健医療センター内) TELサービス ☎244-5353 【内科・小児科・外科・整形外科】 【耳鼻いんこう科・眼科・歯科】 日曜日、祝日、年末年始	
診療時間	平日 19:00～24:00 土・日曜日、 祝日、年末年始 18:00～24:00	診療時間	9:00～17:00
新型コロナウイルス感染症の影響により診療時間などを変更する可能性があります。		受付時間	8:30～11:30、13:00～16:30
夜間外科系救急当番医療機関 TELサービス ☎244-8080 【外科・整形外科】		産婦人科休日緊急当番医 TELサービス ☎244-0202 【産婦人科】 日曜日、祝日、年末年始	
案内時間	8:00～翌日6:00	案内時間	8:00～17:00
診療時間	18:00～翌日6:00	受付時間	9:00～17:00
夜間開院医療機関案内 ☎246-9797		*電話での医療相談は行っていません 受診の際の持ち物 ①健康保険証（各種受給者証・子ども医療費 助成受給券をお持ちの方は一緒に持参） ②診療代金 ③薬（服用している方） ④お薬手帳（お持ちの方）	
案内時間	17:30～19:30		
月～土曜日（祝日、年末年始を除く）			
医療機関情報など詳しくは、 千葉市 医療機関 🔍			